

# 养生应避免“五久”

人一上了年纪,身体各项机能都在走下坡路,但老年人的养生方式有特殊性,万不可与年轻人攀比。老年人在日常生活中要注意避免“五久”,即不要久行、久立、久坐、久卧、久视,方能养生打好基础。

## 勿久行:每天走三四千步为宜

很多老年人认为多走路对身体有好处,有的一天走上万步,这是不科学的。长此以往会出现膝关节、髋关节、踝关节严重

损伤,从而导致关节肿胀、行走困难、上下楼梯艰难等。对于老年人来说,每天坚持轻负荷锻炼40分钟,如每天步行3000~4000步为宜,步行速度不要过快。如果走了一会儿就感到腿酸腿累,应立即停下来休息。

## 勿久站:持续站立别超20分钟

老年人站立时间过长不利于腿部的血液循环,可能导致静脉曲张之类的疾病。尤其对于“三高”老人来

说,站立久了还会导致脑供血不足,易摔倒诱发中风。有的老人站立时间一久就会出现腿软、头晕等症状,其原因有腿部肌肉劳损、心脏病变、气血亏虚、退行性关节炎、局部组织缺乏营养等,症状明显者要及时到医院骨科就诊。

## 勿久坐:易致骨质疏松

一些老年人因为喜欢看电视、下棋、喝茶等,坐的时间较长。久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退,加快老年人骨质疏

松的进程。而且,久坐会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定位置,导致局部血液循环不良,使肌肉劳损,发生头痛及颈椎病。因此,老年人每坐1小时就要站起来走动3~5分钟,伸伸腿动动腰,活动一下膝关节或用手按摩膝关节,从而减少关节内外组织的粘连。

## 勿久卧:非睡眠时间别总卧床

有些老年人不爱与人交流,也不爱运动,总喜欢

窝在沙发或床上休息。长期久卧会引起肌肉萎缩和肌力减弱,甚至引起关节挛缩变形;使胃肠蠕动功能降低,容易引起便秘;血液流动缓慢再加上老年人血液黏稠度高,可能产生静脉血栓和血管阻塞。所以,老年人非睡眠时间卧床尽量不要超过1小时,每隔1小时要起身下地活动一下筋骨,最好到室外走走。

## 勿久视:用眼过度会致眼疾

对于老年人来说,用

眼过度会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等,从而诱发白内障、青光眼、老年性黄斑病变等眼疾。老年人要注意用眼习惯,看书看报时,读物距离眼睛至少30厘米,不要过分前倾;看电视、看手机每20分钟就要转移一下视线,或者闭眼休息一会儿。日常生活中可以经常眨眨眼,或上下左右转动眼睛,这样能使眼肌得到锻炼,延缓衰老。

(据《北京日报》)

## 糖尿病风险:多吃红肉升两成 多吃鱼降三成

吃肉和糖尿病发病风险有什么关系?杜克·新加坡国立大学医学院一项以亚洲人为对象的大规模调查表明,如果过量食用属于红肉的牛肉、猪肉和加工肉,会导致糖尿病风险上升。而把红肉换成属于白肉鱼类等,糖尿病风险会下降。

该项研究以45~74岁居住在新加坡的63000多名成年人为对象,进行了11年的追踪调查。结果显示,红肉摄取最多的组,与最少的组相比,糖尿病发病风险上升了23%。红肉中富含的亚铁血红素、饱和脂肪酸、烹调过程中生成的烧焦部分中所含的糖化最终产物(AGE)等,对胰岛素的敏感性和胰岛素分泌会带来不良影响。

代替瘦肉被推荐的是鱼类。鱼肉中含有丰富的n-3系多价不饱和脂肪酸的“二十碳五烯酸”和“二十二碳六烯酸”,通过n-3系脂肪酸的摄取,胰岛素分泌和胰岛素抵抗性得到了改善。日本进行的约5万人为对象的大规模调查表明,男性摄取的鱼类越多,糖尿病的发病风险越低,与摄取量最少的组相比,摄取量最多的组糖尿病风险降低了三成。摄取鱼类,特别是油多的竹荚鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、青花鱼等中小型鱼以及脂肪多的鱼是糖尿病风险降低的原因。

(据《北京青年报》)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

基本技能

58 会测量腋下体温。

成年人腋下温度正常值为36℃-37℃。测量腋下体温,先将计度数甩到35℃以下,体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧,10分钟后读数。测量时需注意腋窝处应无保(降)温物品,并将腋下汗液擦干。

## 牛油果核或有消炎功效

牛油果因其极高的营养价值在中国越来越受欢迎。然而,牛油果核还有一定治疗作用。据法国健康杂志《TOPSANTÉ》报道,美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现,牛油果核提取物可能具有消炎功效。

牛油果核含有丰富的多酚化合物,抗氧化的同时还能对抗细胞炎症。

在这项实验中,研究人员在培养皿中培养巨噬细胞,并且通过促炎症分子将其激活。随后,他们在第一组巨噬细胞模型内加

入了牛油果核提取物,第二组则不予添加。研究人员发现,用牛油果核提取物刺激的巨噬细胞产生的炎症物质相对更少。这一结果表明,牛油果仁可能具有抑制炎症的功效。

(据新华社报道)

## 腹股沟疝气大多无法自愈

刚满一岁的浩浩是一个爱哭的宝宝,别看年纪小,却经常往医院跑,因为他每次大哭后,疝气就会“如约而至”。为了不让孩子动手术,浩浩爸就自己给孩子复位,刚开始几次效果还不错,不久前,浩浩又出现疝气,浩浩爸进行疝气复位时却发现自己的“绝招”不好使了,孩子还出现了呕吐。浩浩爸赶紧带孩子就诊,检查过后,大夫发现孩子是腹股沟疝气,已经出现小肠嵌顿,只有手术才有治愈的可能。

据介绍,对于许多家长来说,疝气这个词并不陌生,但多数家长像浩浩爸一样,对此不在意,认为疝气能自愈,从而耽误治疗。临床上确实有部分疝气可以自愈,但腹股沟疝气很少有自愈的可能。如果长期不治,发生嵌顿,就会引发肠坏死、肠穿孔等问题,严重的还可能影响日后的生育能力,如男童可出现睾丸因缺血萎缩坏死,女童可因卵巢缺血而影响正常功能。所以家长应及时带孩子就医,避免因耽误治疗而造成无法挽回的后果。手术是治疗小儿腹股沟疝气的主要方法,一般要求高位结扎疝囊颈或进行腹腔镜下疝囊高位结扎术。

(据《健康报》)

## 男性过度推迟生育年龄不可取

现代社会人们的生活压力越来越大,越来越多的男性为了事业或为将来给孩子更好更优渥的条件而选择推迟当父亲的年龄,但很少人了解这样做可能产生的危害。最近,美国罗格斯大学研究人员在《欧洲更年期杂志》上发表论文称,男性过度推迟生育年龄并不可取,这样做可能会影响他们的伴侣和孩子的健康。

研究人员对过去40年来美国关于父母年龄对怀孕、生育和儿童健康影响的研究进行了分析。他们发现,一旦男性年过45岁,其生育能力不仅可能会降低,更会使他们的伴侣面临妊娠期糖尿病、先兆子痫和早产等妊娠并发症增加的风险。同时,他们的孩子更易出现早/晚产、体重低、阿普佳评分(一种对新生儿出生时器官系统的生理指标和生命素质的评分)低的情况,其癫痫发病率以及如先天性心脏病、腭裂等先天性缺陷的风险也较高;而且,随着年龄增长,这些孩子患儿童癌症、精神疾病和认知障碍以及自闭症的可能性也会增加。

目前医学界并没有明确什么年龄开始算是高龄父亲,但一般认为应是35岁到45岁之间。论文指出,人们普遍意识到35岁以后女性的生理变化会影响受孕、怀孕和孩子的健康,但对于男性高龄产子的问题认识不足。她建议,一个人若不想太早当父亲,那么他应该就此问题咨询医生,并最好在35岁,至少45岁之前将自己的健康精子储存起来,以尽可能减少未来伴侣和孩子的健康风险。

(据《科技日报》)